

آرامش خوشمزه

محبوبه نقی زاده
دکتر مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



آرامش خوشمزه

مؤلف: محبوبه نقی زاده

دکتر مهدی اسماعیل تبار

حروفچین: فاطمه فضلعلی

ویراستار: ویدا فرزین

امور اجرایی: مریم جدیدی

طراح جلد و صفحه آرا: اعظم راستی

چاپخانه: چاپ خاتم نو تیراژ: ۵۰۰ نوبت چاپ: اول

سال انتشار: زمستان ۱۴۰۳ قیمت: ۴۰۰/۰۰۰ تومان

سرشناسه: نقی زاده، محبوبه، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور: با آشپزی به آرامش برسیم/ محبوبه نقی زاده، مهدی اسماعیل تبار؛ ویراستار ویدا فرزین.
مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۶۵ص: مصور(رنکی): ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک:
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: تغذیه -- جنبه‌های روان‌شناسی
Cooking -- Study and teaching
شناسه افزوده: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲
رده بندی کنگره: TX۲۵۷
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۲۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۰۲۶۴
نوبت چاپ: اول

نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نیش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۵

۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ ۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۲۱

esmaeilbarclinic.com

جهت سفارش کتاب‌ها و DVDهای موجود، یا بهره‌مندی از خدمات مشاوره (حضور یا تلفنی) می‌توانید از این شماره‌ها استفاده کنید.

۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹

YouTube DrEsmaeilbar

DrEsmaeilbar

Madrese_maharat_zendegi

@Dr_esmaeilbar

Mahdi_esmaeilbar

تمامی عکس‌های کار شده در این کتاب متعلق به نشریه آرامش برتر می‌باشد و هرگونه دخل و تصرف پیگرد قانونی دارد.

تقدیم به:

★ پدر و مادر عزیزم به خاطر همه تلاش‌های محبت آمیزی که در دوران مختلف زندگی‌ام انجام داده‌اند و با مهریانی جلونه زیستن را به من آموخته‌اند.

★ همه مادران صبور و صبوری که با مهریانی عاشقانه‌ترین غذاهای را در سخت‌ترین شرایط برای اعضای خانواده خود فراهم می‌کنند.
★ بانوان سرزمینم که همیشه سعی در ایجاد بهترین شرایط برای خانواده خود دارند.

★ همسانی که می‌دانند با ایجاد کانونی گرم برای خانواده می‌توانند از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنند.
★ مادرانی که دغدغه حفظ آرامش فرزندان خود را دارند.

فهرست

- پیشگفتار ناشر ۸
- سندروم ارضای فوری ۱۲
- حرف‌های مادر بزرگ‌ها ۱۴
- تفاوت‌ها را جدید بگیرید! ۱۷
- تاثیر روانی تغذیه بر انسان‌ها ۱۸
- تاثیر غذا بر روان ۱۹
- لذت بردن از زندگی با روشی ارزان ۲۰
- یک روان درمانی خوشمزه ۲۲
- چگونه با آشپزی کردن به آرامش برسیم! ۲۲
- هات چاکلت ۲۵
- جوجه کباب رولی ۲۶
- جوجه کباب ترش ۲۸
- فسنجان با بلدرچین ۳۰
- ساندویچ مرغ و سبزیجات ۳۲
- اسپاگتی با سس پستو ۳۴
- پودینگ شکلات و شاه بلوط ۳۶
- بیسکویت فرانسوی ۳۸
- صحبت‌های مشاور ۴۰
- آشپزی موبایلی ۴۲
- لذت آشپزی کردن برای کودکان ۴۵
- پنکیک موز ۴۹
- سالاد سبزیجات با سس ماست ۵۰
- قورمه سبزی ۵۲
- تراپفل شکلات و گلابی ۵۴

- توپک‌های شیر عسلی ۵۶
- شکلات پسته‌ای ۵۷
- بستنی یخی ۵۸
- نگران کودکان بهانه‌گیر نباشید ۵۹
- صحبت‌های مشاور ۶۱
- آشپزی مدرسه‌ای! ۶۴
- حلیم ۷۰
- خورش عدس (طالقان) ۷۲
- خورش گوشت و لوبیا (کاشان) ۷۴
- کیک با تزئین گل‌های طبیعی ۷۶
- باسلوق ساده و زعفرانی ۷۸
- باسلوق گل سرخ ۷۸
- باسلوق شیره انگور ۸۰
- نوشیدنی انجیر ۸۱
- تغذیه مناسب دانش‌آموزی ۸۲
- مهمترین وعده صبحانه ۸۳
- غلات صبحانه خانگی ۸۴
- نوشیدنی پرتقال ۸۵
- املت ذرت و قارچ ۸۶
- میان‌وعده حیاتی ۸۸
- طریقه خشک کردن میوه‌ها ۸۹
- بیسکویت بادام و دارچین ۹۱
- ساندویچ مرغ و بادام ۹۲
- ناهار شگفت‌انگیز ۹۴

- کباب میگو ۹۵
- سبزی پلو با ماهی ۹۶
- کنتلت ماهی ۹۸
- میگو سوخاری ۱۰۰
- خورش هویج و آلو ۱۰۱
- خورش خلال (کرمانشاه) ۱۰۲
- خورش کنگر و گوجه سبز ۱۰۴
- عصرانه پرهیجان ۱۰۶
- نوشیدنی هندوانه و پرتقال خونی ۱۰۷
- مربای گل محمدی ۱۰۸
- مربای انجیر ۱۰۹
- رول کشمش و دارچین ۱۱۰
- شام سبک و مقوی ۱۱۲
- برگر بادمجان ۱۱۳
- خوراک لوبیا و سویا ۱۱۴
- رول مرغ و سبزیجات ۱۱۶
- کمپیر ۱۱۸
- کترف و بال کنجدی ۱۲۰
- تغذیه مناسب در شب امتحان ۱۲۲
- صحبت‌های مشاور ۱۲۵
- ساندویچ فیله مرغ ۱۲۶
- سالاد رنگارنگ ۱۲۸
- بلدرچین شکم‌پر ۱۳۰
- پیتزا کدوسبز و ترخون ۱۳۲

- دمنوش زعفران ۱۳۴
- دمنوش هل ۱۳۵
- دمنوش گل گاوزبان ۱۳۶
- دمنوش گل سرخ ۱۳۷
- صحت‌های مشاور ۱۳۸
- برخی اشکالات سنتی ۱۴۰
- دلایل روان‌شناختی ترجیح مزه‌ها ۱۴۳
- نقش تغذیه در کنترل استرس ۱۴۵
- مهمترین عوامل ایجاد و تشدید کننده استرس ۱۴۷
- مواد غذایی که استرس را بهبود می‌بخشد ۱۴۸
- دیگر روش‌های کاهش استرس ۱۵۰
- اثرات تغذیه بر توانایی جنسی ۱۵۲
- خوراکی‌های مؤثر در قوای جنسی ۱۵۵
- دتاکس واتر چیست؟ ۱۶۰
- سخن آخر ۱۶۲

تلاش‌شان را نمی‌دانند؟ چرا حتی یک وعده غذایی بدون تنش در خانه‌شان وجود ندارد؟

انگیزه بشر امروزی به زندگی نمایشی موجب افزایش ظاهرسازی و بزرگ‌نمایی شده است. چگونگی زندگی ما به شیوه اندیشه و نوع جهان‌بینی فردی‌مان برمی‌گردد. یک اشکال جدی در زندگی امروزی تفاوت ارزشی مشهود بین فضای خانه و مدرسه است که با گذشت زمان به یک چالش جدی در زندگی جوانان، تبدیل می‌شود.

زندگی موبایلی در همه زمینه‌های ذهنی، روانی و رفتاری شرایط ویژه و متفاوتی از گذشته جامعه بشری را به وجود آورده است.

بر اساس گزارش‌های رسمی موجود، دانش‌آموزان ایرانی بیش از همه دوره‌های گذشته شاهد اضافه وزن و چاقی هستند متأسفانه علت اصلی و عمده مرگ ایرانیان ایست و سکته قلبی است که رابطه مستقیمی با سبک غذایی و فرهنگ تغذیه هموطنان‌مان دارد.

یقین دارم در کنار شاخص‌های مطرح شده از تغذیه امروزی، تک‌تک بانوان یا آقایان علاقه‌مند به آشپزی می‌توانند عوامل مؤثر بسیاری را به مؤلفه‌های موردنظر اینجانب اضافه کنند.

هدف اصلی ما از کتاب حاضر این است که به نقش احساس و عاطفه انسانی در میزان خوشمزه شدن یک غذا توجه کرده و یادآوری کنیم که برای در آغوش کشیدن آرامش و خوشبختی گذشته در زندگی امروز خانواده ایرانی، باید بازنگری منطقی روی کمیت و کیفیت تغذیه اعضای خانواده‌تان داشته باشید.

همه آنها که تجربه پختن یک خوراک با طعم عشق و شادی را داشته‌اند؛ می‌توانند شهادت دهند که حس و حال روانی آشپزی بر روی طعم و مزه غذا، اثر مستقیم دارد مثل: دستپخت مادر بزرگ‌های ما که چون یک خاطره خاص و غیرقابل تکرار در ذهن تک‌تک ما باقی‌مانده است. من اغلب در اتاق مشاوره با مادران و همسرانی مواجه می‌شوم که از من می‌پرسند چرا شوهران‌شان قدر

برای درک بهتر موضوع تغذیه در هزاره سوم به شکل زیر توجه کنید:

ویژگی‌های تغذیه در عصر سایبر

ردیف	رفتار	ملاحظات
۱	عجله در پختن	کمبود زمان، تنوع کارها و عجله داشتن مستمر بشر موجب کاهش زمان آشپزی امروزی شده است.
۲	به اشتراک گذاشتن	میل به جلوه‌گری و به نمایش گذاشتن ابعاد پنهان زندگی خصوصی، موجب علاقه برخی برای عکسبرداری و نمایش‌گری برای دیگران شده است.
۳	گسترش اطلاعات پزشکی	کم‌حرکی و ظهور بیماری‌های نوظهور و متناسب با عصر سایبر، موجب افزایش توجه آشپزهای جوان به ملاحظات پزشکی در مواد اولیه غذاها شده است. استفاده از غذا برای کمک به کنترل انواع بیماری‌های جسمی بسیار اهمیت دارد.
۴	بازگشت به طبیعت	نظیر رویکردی که در لوازم آرایشی و برخی داروها ایجاد شده که بر اساس آن اهتمام به طبیعی بودن و دوری از شیمیایی و صنعتی تولید شدن، مورد توجه جامعه جهانی قرار گرفته، برای تغذیه نیز آشتی با مواد اولیه طبیعی به ارزش مهم تبدیل شده است.
۵	آرام پختن غذاها	در عصر صنعتی شدن بشر، زودپزها و استفاده از وسایلی نظیر ماکروویو، مورد علاقه انسان قرار گرفتند. فست فودها باید جای خود را به آرام‌پزها یا بخارپز بدهند.
۶	آموزش آشپزی مجازی	مانند بسیاری از زمینه‌های زندگی گردش اطلاعات مرتبط با تغذیه نیز در فضای سایبر مورد توجه بسیاری قرار گرفته و انواع آشپزخانه‌های سایبری در اپلیکیشن‌های مختلف متولد شده‌اند.

جدول شماره (۱)



است. نمایشی شدن زندگی آدمی در عصر موبایل‌های هوشمند نیز یک نکته عجیب از عملکرد آشپزی زنان جهان شده است.

شاید اگر ۵۰ سال پیش به خانم‌های خانه‌دار ایرانی گفته می‌شد؛ زمانی فرا می‌رسد که برخی بانوان دارای موبایل‌هایی با قابلیت انواع پیام‌رسان‌های ارتباطی می‌شوند و پیش از سرو غذا، ابتدا از سفره و چیدمان انواع خوراکی‌های خانه خود عکس یا استوری می‌گیرند، کمتر شخصی باور می‌کرد. می‌خواهم بر این نکته تاکید کنم که رسانه‌های سایبری و زندگی شبکه‌ای بر روی

بی‌تردید یکی از مهمترین دغدغه‌های بشر امروز به تناسب و ارتباط میان دنیای تغذیه و احساس آرامش در انسان، برمی‌گردد. یک نکته جالب از زندگی امروز ما، کنترل شدن ذهن، روان و رفتارمان توسط ارزش‌های جهانی است.

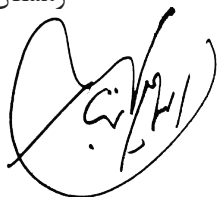
در چند قرن گذشته رابطه بین زندگی آدمی و تنوع تغذیه کاملاً مشخص شده بود. البته معنی برخی مفاهیم نظیر چاقی در گذر زمان عوض شده است. مادر بزرگ‌های قدیمی چاق بودن نوه‌های خود را به حساب تندرستی و سلامت آنها می‌گذاشتند، اما اکنون چاقی یک نشانه نامناسب برای سلامتی

که نشان از اهمیت مدیریت بانوان هنرمند و متخصص در پیشرفت و تعالی خانه و خانواده دارد. اگر اندکی به وضعیت سفره غذایی خانواده‌مان فکر کنیم متوجه می‌شویم که به دلایل متعدد نسبت به دهه‌های قبل، تفاوت‌های بسیاری داشته است.

هر روز با مادرانی در اتاق مشاوره گفت و گو می‌کنم که می‌گویند: در خانه ما غارهای مدرن، تنهایی اعضای موبایل به دست خانواده‌مان را اسیر خود کرده و موجب شده که حتی یک وعده غذایی را نیز همه ما با هم نباشیم. این تنها یک بخشی از داستان دردناک تغذیه موبایلی در هزاره سوم است و...

مهدی اسماعیل تبار

زمستان ۹۷



آشپزی مادران و همسران ما نیز تاثیر گذاشته است. موضوع ارزش‌گذاری و این که عملکرد فوق، کار خوب یا بدی است را در اینجا، مورد توجه قرار نمی‌دهم و تنها تلاش می‌کنم به ویژگی‌های دیگر مرتبط با مساله موردنظر اشاره کنم.

همکارمان خانم نقی‌زاده سابقه سردبیری و مدیریت تحریریه چند مجله تخصصی آشپزی را داشته است. اولین بار که موضوع سلامت غذایی و آرامش روانی را با ایشان مطرح کردم، به دستورهایی که امروزه به سفره غذایی خانواده‌ها اضافه شده و برخلاف فرهنگ اصیل ایرانی است اشاره کرد. از آن روز تا امروز که در حال نوشتن این سطرها هستم، بارها به این موضوع فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که انگار بشر امروز، بیش از همه دوره‌های تاریخی، تجربه دلشوره‌های ناگهانی و افسردگی‌های پنهانی را به همراه دارد و این کمبودها را پشت زندگی نمایشی خود مخفی می‌کند.

”زن زیرک“ مفهومی است که در طی سال‌های اخیر، بارها و بارها در کتاب‌ها بر آن تاکید کرده‌ایم این کیفیتی است